More Notes, Books Visit Now: www.perfect24u.com

سگریٹ نوشی

اور منشیات کے مضر اثرات

(الف) مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات دیجئے۔

سوال نمبر ۱: سگریٹ نوشی کسے کہتے ہیں؟

جواب: سگریٹ، سگار، حقہ وغیرہ میں تمباکو جلا کر اس کا دھواں سانس کے ذریعے جسم میں لے جانا۔ سگریٹ نوشی کہلاتا ہے۔

سوال نمبر ۲: سگریٹ نوشی پر ایک جامع نوٹ لکھیئے؟

جواب: سگریٹ نوشی:

سگریٹ، سگار، حقہ وغیرہ میں تمباکو جلا کر اس کا دھواں سانس کے ذریعے جسم میں لے جانا سگریٹ نوشی کہلاتا ہے۔ سگریٹ نوشی صحت کے لئے خطرناک اور مضر ہے۔ یہ بلاواسطہ یا بالواسطہ بہت بڑی تعداد میں بیماریاں پیدا کرتی ہے اور ہر سال لوگوں کی ایک کثیر تعداد ان بیماریوں سے مر جاتی ہے۔

تمباکو کے دھوئیں میں تقریباً ۱۰۰۰ کیمیائی مرکبات موجود ہوتے ہیں جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ جب لوگ سگریٹ پیتے ہیں تو وہ ان مرکبات کو اپنے جسم میں لے جاتے ہیں۔ ان مرکبات میں سے ایک نیکوٹین (Nicotine) بھی ہوتی ہے جو بے رنگ دوا ہے اور لوگ اس کے

www.Perfect24u.com

Perfect24u.com

More Notes, Books Visit Now: www.perfect24u.com

عادی ہو جاتے ہیں - اگرچہ یہ ایک زہر ہے - نیکوٹین کا اثر شریانوں (Arteries) پر ہوتا ہے جو خون کو لے جانے والی نالیاں ہیں - نیکوٹین کی وجہ سے شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں - جس کی وجہ سے خون کی سپلائی کو برقرار رکھنے کے لئے دل کو سخت محنت کرنا پڑتی ہے - اس طرح دل کی سخت محنت کی وجہ سے سگریٹ نوشی دل کے دورے کا باعث بنتی ہے -

تار (Tar) ایک بھورا چپکنے والا مادہ ہے جو سگریٹ نوشوں کے پھیپھڑوں میں جمع ہو جاتا ہے اور کینسر پیدا کرنے والے کئی مرکبات رکھتا ہے جس کے نتیجے میں پھیپھڑوں کے اپی تھلیل (Epithelial) خلیات تیزی سے تقسیم ہوتے ہیں - جو ہوا کی تھیلیوں کو سکیڑ دیتے ہیں اور پھیپھڑوں کی گیسوں کے تبادلے کی صلاحیت کم کر دیتے ہیں - سگریٹ کے دھوئیں میں موجود کاربن مانو آکسائیڈ (Carbon Monoxide) خون میں آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت کم کر دیتا ہے -

سگریٹ کے دھوئیں میں موجود بہت سی دوسری گیسیں جیسے ہائیڈروجن، امونیا، سائنائیڈ اور بیوٹین پھیپھڑوں اور ہوا کی نالیوں میں سوزش پیدا کر کے ان میں رطوبت (Mucous) پیدا کرتی ہیں - یہ رطوبت سگریٹ نوشوں میں کھانسی کی وجہ بنتی ہے - مسلسل کھانسی ہوا کی تھیلیوں کو پھاڑ دیتی ہے - اور گیسوں کے تبادلے کی رفتار کو کم کر دیتی ہے - اس حالت کو ایم فے سیما (Emphysema) کہتے ہیں - اور اس کے نتیجہ میں سانس میں دقت ہوتی ہے - اور یہ بیماری نالیوں کا ورم (Bronchitis) کہلاتی ہے - سگریٹ نوشی کے افراد میں ٹی بی (T.B) کے امکانات انتہائی

Perfect24u.com

More Notes, Books Visit Now: www.perfect24u.com

زیادہ ہوتے ہیں۔ سگریٹ نوشوں سے ایک ناگوار بُو آتی ہے جو ٹار، امونیا اور دوسرے مرکبات میں پیدا ہوتی ہے۔

مذکورہ بالا بیماریاں زیادہ تر ایک سگریٹ نوش کو ہوتی ہیں۔ لیکن گھروں یا دفتروں میں یا ارد گرد رہنے والے دوسرے لوگ جو سگریٹ نہیں پیتے۔ ان کے لئے بھی انتہائی خطرناک ہو سکتی ہیں۔

سوال نمبر ۳: سگریٹ نوشی کس طرح دل کے دورے یا کینسر کا باعث بنتی ہے؟

جواب: سگریٹ کے دھوئیں میں یوں تو ۱۰۰۰ کیمیائی مرکبات موجود ہوتے ہیں لیکن ان میں سے ایک سب سے زیادہ نقصان دہ مرکب نیکوٹین ہے۔ جو بے رنگ دوا ہے۔ یہ ایک زہر ہے۔ اس کا اثر شریانوں پر ہوتا ہے جو خون کو لے جانے والی نالیاں ہیں۔ نیکوٹین کی وجہ سے شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے خون کی سپلائی کو برقرار رکھنے کے لئے دل کو سخت کرنا پڑتی ہے۔ اس طرح دل کی سخت محنت کی وجہ سے سگریٹ نوشی دل کے دورے یا کینسر کا باعث بنتی ہے۔

سوال نمبر ۴: سگریٹ نوشوں کے پاس سے ایک ناگوار بُو کیوں آتی ہے؟

جواب: سگریٹ نوشوں سے ایک ناگوار بُو اس لئے آتی ہے کہ یہ ٹار، امونیا اور دوسرے مرکبات سے پیدا ہوتی ہے اور یہ مرکبات سگریٹ کے تمباکو میں موجود ہوتے ہیں۔

www.Perfect24u.com

سوال نمبر۵: نشہ آور میڈیسن یا ڈرگ کا مسلسل یا حد سے زیادہ استعمال صحت کے لئے کس طرح مضر ہے؟

جواب: میڈیسن اور دوا ہم معنی الفاظ کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ دونوں کیمیائی مرکبات بیماری کے علاج کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ کچھ دوائیں (Drugs) بلاواسطہ جرثوموں کو مارنے کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ جبکہ کچھ اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اس کی سرگرمی بڑھانے کے لئے نتیجتاً اشتعال پیدا کرتی ہیں یا سرگرمی کو آہستہ کر دیتی ہیں، کاہلی اور سکون دینے کے لئے یہ دوائیں (Drugs) بغیر نسخہ کے غیر قانونی طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔

دوا کا نامناسب استعمال ڈاکٹر کی تشخیص کے بغیر دوا کا غلط استعمال کہلاتا ہے۔ یہ دوائیں اس وقت غلط استعمال کی جاتی ہیں جب وہ غلط اسباب کے لئے استعمال کی جائیں۔ کچھ لوگ یہ دوائیں ان اثرات کے لئے جو ان کے دماغ اور جسم پر اثر ڈالتی ہیں، ناجائز استعمال کرتے ہیں۔ دوسرے یہ دوائیں اپنے طبعی اور نفسیاتی مسائل سے افراد کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اس لئے یہ دوائیں استعمال کرتے ہیں کہ کیونکہ ان کے دوست ایسا کرتے ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کا ناجائز استعمال ایک لمبے عرصے تک کرتے ہیں وہ ان دواؤں کے محتاج ہو جاتے ہیں۔ جسے دواؤں کی عادت پڑ جانا یعنی (Drug Aditication) کہتے ہیں۔ یہ عادت پڑ جانے والی دوائیں دماغ کے کام کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

www.Perfect24u.com

More Notes, Books Visit Now: www.perfect24u.com

دماغ کے کام کی صلاحیت پر اس قسم کی دواؤں کا ایک گروپ تحریک آور (ہیجان انگیز) (Stimulants) کہلاتی ہیں۔ جو اعصابی نظام کو تیز کر دیتی ہیں اور دل اور سانس کی رفتار کو بڑھا دیتی ہیں۔ چائے میں موجود کیفین (Caffeine) اور کوکین (Cocaine) جو کوکا پودا (Coca Plant) سے حاصل ہوتی ہیں۔ تحریک آور دوائیں ہیں۔ یہ دوائیں ابتداء میں تحریک اور ہیجان پیدا کرتی ہیں جس کے بعد سستی، پراگندگی اور اضطراب ہوتی ہیں۔ دواؤں کا دوسرا گروپ خواب آور دوائیں کہلاتی ہیں۔ یہ دوائیں دماغ کے کام، دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار کو آہستہ کرتی ہیں اور فرد پر اونگھ اور نیند طاری کرتی ہیں۔ اس قسم کی خواب آور دوائیں عام طور پر منشیات کہلاتے ہیں۔ منشیات کو انگلش میں (Narcotics) کہا جاتا ہے۔ یہ منشیات لت پڑ جانے والی دوائیں ہیں۔ قانونی طور پر منشیات درد کم کرنے یا کھانسی روکنے کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ یہ دوائیاں مرکزی اعصاب کو کمزور اور سست کرتی ہیں اور غنودگی یا نیند طاری کرتی ہیں۔ طبعی سرگرمیوں کی کمی کے ساتھ افیون (Optium)، کوکین اور دوائیں جو ان سے تیار کی جاتی ہیں، تمام منشیات ہیں۔

سوال نمبر ۶: منشیات کسے کہتے ہیں؟

جواب: ایسی ادویات جو مرکزی اعصابی نظام کو سست کرتی ہیں اور غنودگی یا نیند طاری کرتی ہیں۔ طبعی سرگرمیوں کی کمی کے ساتھ افیون، کوکین اور دوائیں جو ان سے تیار کی جاتی ہیں سب منشیات ہیں۔

Perfect24u.com

More Notes, Books Visit Now: www.perfect24u.com

سوال نمبر۷: منشیات کے عادی افراد کو دوبارہ کس طرح معاشرے کا کارآمد شہری بنایا جاسکتا ہے؟

جواب: منشیات کی عادت ہمارے معاشرے کا ایک بڑا خوف بن چکی ہے۔ اس نے ہزاروں عادی افراد کو مفلوج اور ان کے خاندانوں کی زندگیوں کو قابل رحم بنا دیا ہے۔

ان نشہ آور اشیاء کی پیداوار، نقل و حرکت اور خرید و فروخت اور استعمال پر پابندی عائد کرنے کے لئے حکومت نے مختلف ادارے قائم کئے ہیں۔ نیز نشہ کے عادی اور مفلوج افراد کو دوبارہ سے معاشرے کا ایک کارآمد شہری بنانے کے لئے حکومت کے علاوہ کئی فلاحی تنظیمیں اور نجی ادارے بھی مسلسل کام کر رہے ہیں تاکہ یہ افراد ملک و قوم کی ترقی میں دوبارہ ایک مناسب اور مؤثر کردار ادا کرسکیں۔

ان اداروں کو بحالی سینٹر (Rahabilitation Units) کہا جاتا ہے۔ یہ سینٹر حکومت، فلاحی تنظیموں اور پرائیویٹ سیکٹر کے تعاون سے ملک کے بڑے بڑے شہروں میں اپنی خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

سوال نمبر۸: شراب نوشی صحت کے لئے مضر ہے، مختصراً بیان کیجئے؟

جواب: شراب نوشی صحت کے لئے مضر:

دیگر منشیات کے علاوہ شراب بھی انسانی صحت کے لئے خطرناک نشہ ہے۔ اس کے مرکبات میں دیگر کیمیائی اجزاء کی آمیزش کے علاوہ اسپرٹ بھی شامل کیا جاتا ہے۔ جو انسانی صحت کے لئے مضر رساں ہوتا ہے۔ شراب کا مستقل استعمال

Perfect24u.com

More Notes, Books Visit Now: www.perfect24u.com

متعدد بیماریوں کا پیش خیمہ بنتا ہے جن میں گردے اور پیٹ کا کینسر، جگر کا سکڑ جانا وغیرہ شامل ہیں۔اس کے پینے کے بعد انسان اپنے ہوش اور حواس میں نہیں رہتا۔یہاں تک کہ وہ اپنے فیملی ممبر کو بھی نہیں پہچانتا۔

(ب) خالی جگہیں پُر کیجئے۔

- بھورے اور چپکنے والے مادے کو ٹار کہتے ہیں۔
- سگریٹ کے دھوئیں میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ خون میں آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت کم کر دیتا ہے۔
- ٹی بی (T.B) کی بیماری کی خاص وجہ سگریٹ نوشی ہے۔
- نشے آور دواؤں کا مسلسل یا حد سے زیادہ استعمال صحت کے لئے مضر ہے۔
- چائے میں موجود کیفین اور کوکین تحریک آور دوائیں ہیں۔

==========

www.Perfect24u.com

More Notes, Books Visit Now: www.perfect24u.com

www.Perfect24u.com

Perfect24u.com